心と身体の疲れを癒す、至極のひとときを。

最新設備を備えたリラクゼーションエリアでは、
ゆったりとくつろぎながら、心と身体の疲れを癒すことができます。
トレーニングの後に、会社帰りに。疲労を回復し、心を満たす贅沢な空間がここにあります。

自動温熱整体マシン

体の緊張を和らげ、整える

個別に違う脊椎加温加圧ポイントと脊椎の骨と骨の間にあるツボを刺激します。身体の歪みを整えるとともに温熱効果によって血行が促進されます。

アクアチタン浴カプセル

極上の癒し空間に身をゆだねる

アクアチタンで満たされているカプセル内に座ることで、身体全身が活性化されていきます。心と身体をリフレッシュ状態へとサポートします。

※リラクゼーションエリアは別料金となります。

中足骨マッサージソラーチブルー

中足骨をほぐして、疲れにくい身体へ

中足骨をマッサージすることでインナーマッスルに働きかけ、足に蓄積した疲れを解きほぐします。足裏のアーチを本来あるべき理想の形に近づけることで、疲れにくい足へ導きます。

最新機器と専門家による充実の健康サポート。

10種類の計測器で全身スキャン

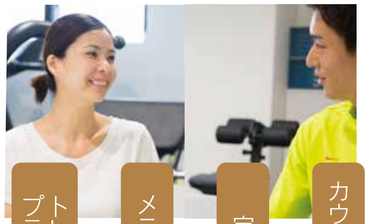
イトマングランドフィットネスは、最適な運動習慣を身につけていただくために、
10種類の計測器で現在の脳・身体の状態を測定します。
初回にさまざまな計測を行うことで、一人ひとりの課題を見つけます。
トレーニングプランの策定や目標設定、健康に関する相談など、
様々な角度からお客様の健康をサポートいたします。

計測

※姿勢計測器の一例
部位別の筋肉量、左右の歪みなどがミリ単位で数値化して表示されます。
現在の身体のバランスを細かく分析することができます。

※歩行姿勢測定システムの一例
歩行姿勢を、歩く速さ、ふらつき、左右差、身体の軸、腕振り、足の運びを5段階で評価します。アニメーションで歩行姿勢を確認することができます。

- 歩行姿勢
- ゆがみ
- 転倒危険度
- 骨密度
- 運動機能
- 体組織
- 血圧・脈拍
- 体重
- ブレインチェック
- 血液検査



トレーニングプラン提案 ▶ メニュー実施 ▶◀ 定期計測 カウンセリング

定期的なカウンセリングで目標管理

イトマングランドフィットネスでは、定期的に計測とカウンセリングを行います。
定期計測を行うことで日々の進歩を感じながら、次の目標とプラン作りをお手伝いします。
お客様の目標達成に向けて一緒に歩む、それが私たちの使命だと考えています。

24時間365日いつでも相談できる

イトマングランドフィットネス会員限定で、医師・ヘルスカウンセラーに電話による健康相談サービスがご利用いただけます。健康相談だけでなく、医療、介護、メンタルヘルス相談など、24時間365日いつでも相談できます。

体・脳・心を鍛える、全く新しい都市型総合フィットネス。

お申し込み方法

WEBの場合

❶ WEBにて仮予約。

スマートフォンで右のQRコードを読み取る、
又はパソコンで「イトマングランドフィットネス」と検索し、
お申し込みフォームに必要事項をご入力ください。

❷ 店舗スタッフよりお電話いたします。(体験・入会)

ご要望をお聞きし、簡単な質問をさせていただいた上で、
ご来訪日時を決定します。
※見学の方は、ご予約した時間に直接おこしください。(確認の電話は必要ありません。)

❸ ご予約の日時に店舗へお越しください。

お電話の場合

下記電話番号までご連絡ください。

045-949-1905

受付時間
月曜　10:00～12:00
火～日曜・祝日　10:00～18:00

ご入会に必要なもの

- スマートフォン
- クレジットカード
- ご本人様確認書類
  (お名前・生年月日・住所の記載のあるもの)

※初回のお支払い及び月会費はご持参のクレジットカードからのお引き落としとなります。
初回のお支払いは入会金¥5,400、
当月分の月会費です。
※スマートフォンとクレジットカードをお持ちでない方は、店舗スタッフまでご相談ください。

体験時に必要なもの

- 室内履き
- トレーニングウェア
- タオル

《料金(税込)》

ジム・ヨガ・脳トレ、全て使い放題。定期測定・カウンセリング付き

	ご利用いただける時間	入会金	月会費
フルタイム	月曜　7:00～13:00 火～土曜　7:00～21:00 日曜・祝日　7:00～19:00	¥5,400	¥15,120
ウィークデー	月曜　7:00～13:00 火～金曜　7:00～21:00		¥12,960

イトマングランドフィットネスは、**オリンピック選手**を**最も多く輩出**している**イトマンスイミングスクール**が運営する**最先端型**のフィットネスクラブです。

イトマンスイミングスクールは創立以来、日本競泳界をリードしてきました。現在では入江陵介、中村克、大橋悠依、塩浦慎理、金子雅紀、砂間敬太など日本を代表する名だたる競泳選手が所属し、今までに延べ38名という日本最多のオリンピック選手を輩出しています。

入江 陵介 選手
100m・200m背泳ぎ
日本記録保持者

大橋 悠依 選手
200m・400m個人メドレー
日本記録保持者

中村 克 選手
50m・100m自由形
日本記録保持者

横浜市営地下鉄
ブルーライン／グリーンライン
センター南駅
センター南駅 光ビル 3F

アクセス
センター南駅直結
徒歩1分

〒224-0032
神奈川県横浜市都筑区
茅ヶ崎中央1-2 センター南駅
光ビル3F

**お問い合わせ・ご予約は、
お電話またはWEBで**

045-949-1905

www.itoman.com/grand_fitness

**無料体験・見学
お申し込み受付中！**

・館内見学5/26(土)～　・無料体験5/29(火)～

完全予約制

体・脳・心を鍛える、全く新しいフィットネスをぜひご体験ください。
※スマートフォンより右のQRコードを読み取って下さい。

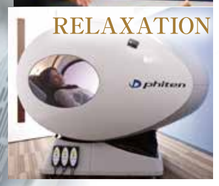
営業時間
■月曜 7:00～13:00
■火曜～土曜 7:00～21:00
■日曜・祝日 7:00～19:00

Itoman Grand Fitness
イトマングランドフィットネス

センター南駅直結。
上質な非日常空間誕生。

今までになかった、
「体・脳・心」
全身を整えるフィットネス。

STUDIO



RELAXATION

BRAIN TRAINING

**センター南駅 直結
徒歩1分 光ビル3F**

5.29 GRAND OPEN!

より若く、より美しく、健康で豊かな生活を実現。

継続的に身体を鍛えることは、健康を維持するうえで大切なことです。でも、こんなこと知っていましたか。
人間の脳の認知機能は20歳をピークに下がってきます。脳が判断する速度も、体を動かす指令を出す速度も、どんどん落ちてくるということを。
「つまずきやすくなった」のは脳機能の衰えも原因と考えられます。ではどうすればいいのでしょうか。
実は、脳も身体と同じように、鍛えることができるのです。人は体・脳・心から成り立っています。より若く、より美しく、毎日をいきいきと過ごすために、
これからの時代は、体と同時に脳を鍛え、さらに心の平穏を保つこと。イトマングランドフィットネスは、体・脳・心の総合トレーニングを通じて、
誰もが健康で豊かな生活を送れるよう誕生した全く新しいフィットネスです。

Itoman Grand Fitness
イトマングランドフィットネス

こだわりの上質な空間でより若く、より美しく。健康で豊かな生活へ。

ぜひご体験ください。
無料体験・見学 お申し込み受付中！
お申し込みはお電話またはWEBで。
※WEBの場合は、スマートフォンで右のQRコードを読み込んでください。
詳しくは裏表紙へ

イトマングランドフィットネスでは、
目的別に一人ひとりに合ったトレーニングをすることができます。
また、その目的は筋力アップや、脂肪燃焼だけではありません。
体の柔軟性や骨密度の改善など、体の深部まで鍛えることができます。
いくつかのトレーニングを組み合わせながら、
全身の状態を総合的に改善していくことが期待できます。

Physical 体

厳選された最新鋭のマシンで、効率よく鍛える。目的に合わせて、その活用方法は無限大。

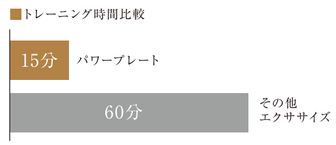
ジムエリア GYM

わずか15分で1時間分のトレーニング効果を上げる。

イトマングランドフィットネスでは、短時間で効果を上げる最新鋭マシンを導入。通勤前や家事の合間などのスキマ時間を有効活用し、無理なく健康な身体をつくることができます。有効なマシンの一つとして「パワープレート」をご紹介します。

短時間で最大の効果を

パワープレートは、体に振動を与えることで、筋肉を刺激し、活性化させる「加速度トレーニング」の理論を使用しています。体に負担をかけずに、短時間でトレーニングの効果が得ることができ、10～15分の運動でジムでのトレーニングの1時間分の効果が期待できます。



科学的に立証されたパワープレートの効果

パワープレートの微細な振動が身体に作用することにより、筋力強化・ストレッチ・マッサージの3つの効果をもたらします。具体的に「歩行・動作速度」「筋力」「肥満」「柔軟性」「皮膚血流」「骨密度」においてその有用性を報告した論文が発表されており、使い方によって様々な効果が期待できます。
運動の効率性やその効果から、スポーツ団体、整形外科などの医療機関、NASAでも導入されており、世界のトップアスリートをはじめ、高齢者など幅広い方々が使用しています。

筋力強化　ストレッチ　マッサージ

特別プログラムを完備

最新マシンを誰でも使えるように、目的に応じたトレーニング方法を動画でわかりやすくサポート。初心者でもパワープレートの効果を最大限に発揮させることができます。
また、パワープレート1台で様々な身体の悩みや、目的に合わせてマルチに使うことができます。

プログラム例
- 健康づくり
- バランス
- 姿勢づくり
- 燃焼系
- 肩・首すっきり

40代以上健康に関する悩み
1位 腰・背中の痛み
2位 首・肩の痛み
3位 膝の痛み
※イトマン調べ

パワープレート

選び抜かれた有酸素・筋力トレーニングマシン。

イトマングランドフィットネスでは、有酸素・筋力トレーニングマシンも完備。
筋力アップ、脂肪燃焼など目的に合わせて様々な効果が期待できます。

有酸素トレーニング 最高の空間で心ゆくまで運動
- ランニングマシン
- エクササイズバイク
- リカンベントバイク

筋力トレーニング　1台で200種類以上のトレーニングが可能、フリーウエイトも充実
- デュアル・アジャスタブル・プーリー
- フリーウェイト

慢性的な腰痛に悩んでいる方へ。長年の悩みを短時間で解消！

40歳以上健康に関する悩みNo.1である腰痛は、インナーマッスルと呼ばれる深層筋のひとつである大腰筋の柔軟性が無くなっていることが原因の一つとして上げられます。大腰筋は太腿から腰までを繋ぐ大きな筋肉です。大腰筋の柔軟性が無くなると骨盤が引っ張られ、姿勢が悪くなり、慢性的な腰痛になってしまいます。大腰筋は身体の奥深くにあるため、通常のストレッチやマッサージでも届きにくい場所です。
パワープレートなら1秒間に25～50回の高速振動によってインナーマッスルの大腰筋にも直接振動を与えることで、柔軟性を高めることが可能です。5分間の運動で約7,500～15,000回の振動で短時間に効果を得ることが期待できます。

女性の悩みNo.1の肩こり。マルチに鍛えて、悩み解消へ。

首・肩・背中の筋肉が衰え、柔軟性が失われると、首や骨盤が前方に倒れ、姿勢が悪くなってしまいます。
これが肩こりの原因の一つと言われています。
さらに、身体の中を流れるリンパ液の交換ができず、老廃物が溜まりやすくなり、より痛みが増してしまうのです。
デュアル・アジャスタブル・プーリーでは、全身の筋力をマルチに強化できます。
低い負荷レベルからも開始できるため、トレーニングが初心者の方にもおすすめです。
ぜひデュアル・アジャスタブル・プーリーで全身の滞りをマルチに解消してみませんか。

デュアル・アジャスタブル・プーリー

通勤前に。朝7:00からの運動習慣。

イトマングランドフィットネスでは、働く皆様の健康をサポートさせていただきたいという想いのもと、朝7:00から営業しています。
毎日5分間の有酸素運動でも、継続して続けることで健康に好影響をもたらします。さらに、有酸素運動後に脳を使うことで、BDNFという栄養因子の分泌が促され、脳の活性化が起きることも分かっており、仕事の能率改善も期待できます。1日の始めに、イトマングランドフィットネスでの運動習慣を始めてみませんか。

朝の活用例
- ランニングマシン(10分)→脳トレ<記憶>(5分)
- 朝ヨガ(20分)→パワープレート(10分)　など

内なる自分と向き合い、日々の暮らしに華やぎをもたらす。本場インド公認の一流講師による、ウォームヨガで極上のひとときを。

プライベート空間

Mental 心

ヨガエリア YOGA

今井まお 先生
全米ヨガアライアンス
E-RYT200 ISHTA
インド中央政府認定
ヨーガ教師

日々の生活を離れ、内なる自分に向き合う時間を設けること。
それこそが、毎日の生活に光を生みだす大切な時間と考えています。
イトマングランドフィットネスでは、そのような考えから人目を気にせずに
内なる自分と一対一で向き合うために、個別ブースを設けています。
自分の好きな時間にいつでも一流講師による映像レッスンを受けることができます。
今井まお先生は各界の著名人のヨガ講師を勤め、本場インドの中央政府認定
ヨーガ講師の資格も持つ日本におけるヨガ第一人者。
超一流の指導だからこそ、初めての人にもわかりやすく、丁寧に。
この上なく上質なレッスンで、あなたをリラクゼーションの世界へといざないます。

立木のポーズ

インド公認ヨガ講師今井まお先生による特別プログラム

● ステップアップヨガ
初級から上級まで。
レベルに合わせてステップアップして
いくことができます。(全30回・1講座60分)

● シーズンヨガ
「立春」「小雪」「白露」など季節に合わせた
レッスンを受けることができます。
(1講座60分)

● 朝ヨガ
月～日曜日まで。毎日20分のレッスンです。
1日のはじまりに、朝ヨガで心・体を
整えていきます。

Brain 脳

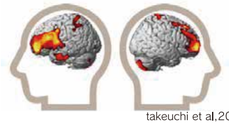
※脳の血流量が増えると、青い背景から赤い背景に変化します。

日本初、次世代脳トレで健康寿命を延ばす。「脳トレ」の第一人者、川島隆太教授監修。

脳トレ BRAIN

健康寿命という言葉をご存知でしょうか。健康寿命とは、自立して生活できる期間を指します。日本の健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳と平均寿命と比較して約10年もの差があります。人間は「体・脳・心」から成り立っており、身体と脳を同時に鍛え、さらに心の平穏を保つことで、いつまでもその機能を向上させることができるのです。イトマングランドフィットネスでは、川島隆太教授監修の「次世代脳トレ」を導入。脳の活性度（血流量）が画面にリアルタイムで表示され、トレーニングをしながら脳の活動を意識することで、今までの脳トレよりもさらなる効果を得ることが期待できます。
また脳活動を計測することで、各人の脳活動に合わせた適度な負荷あるトレーニングを提供できます。認知速度、作動記憶など、20歳を過ぎると除々に衰えていく脳の前頭前野を、ゲーム感覚で鍛えることができるのです。さらに、有酸素運動の後に脳トレを行うことで、脳内のBDNF（脳由来神経栄養因子）の分泌が促され、脳機能をさらに強くすることができます。

- スピード計算
- ナンバータッチ
- 数字記憶
- 計算記憶　など



takeuchi et al,2010

※赤・黄・オレンジ色の部分は、脳のトレーニングにより大脳皮質の体積が増加（川島教授らの研究成果）
※画像提供：川島隆太教授
※「次世代脳トレ」は、㈱NeUの企画開発です。

脳トレの第一人者　川島 隆太教授メッセージ

「脳も体と同じように鍛えることができます。」

有酸素運動を行ったあとには、脳内で「BDNF（脳由来神経栄養因子）」という物質が分泌され、その後に行う脳のトレーニングよる変化（可塑性）をより強くします。イトマングランフィットネスでは、脳の活動を可視化しながら行う「次世代脳トレ」を日本で初めてメニュー化したことに加えて、運動後に脳トレをすることにより、非常に効果的で強力な認知機能向上効果が期待できます。

▮より豊かな人生を送るために
スマホに代表されるように、昨今のサービスはなるべく簡単に、考えなくても使えるように設計されています。これは自分でも気づかないうちに、脳の機能を押さえつけているようなものです。そんな時代だからこそ体だけではなく、いかに脳を鍛えられるかが重要です。ビジネス世代は秘められた能力を引き出し、なりたい自分へ近づくために。シニア世代は脳と身体の機能を取り戻して、より豊かな生活を送るために。ぜひイトマングラインドフィットネスへご参加いただき、「次世代脳トレ」の効果を実感してください。

川島 隆太教授
プロフィール／
株式会社NeU 取締役(CTO)
東北大学加齢医学研究所 所長
東北大学スマート・エイジング
国際共同研究センター センター長
任天堂「脳を鍛える大人のDSトレーニング」監修を担当。同シリーズは全世界で累計3,400万本を超えるヒット作となり、「脳トレ」ブームを巻き起こした。